

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفيف الخامس – وحدة الصحة و اللياقة البدنية

عام ١٤٤٤ هـ

السؤال الأول: ضع دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	لسلامة القوام ينبغي أثناء المشي مراعاة	(أ) اعتدال القامة و الرأس .	(ب) اتجاه الرأس للأسفل	(ج) عدم مرجحة الذراعين مع القدمين .	(د) انحناء الكتفين للأمام.
٢	كلما زاد الجهد البدني.....	(أ) ازدادت سرعة التنفس .	(ب) شعرنا بالراحة .	(ج) قل استهلاكنا للماء	(د) انخفضت سرعة التنفس
٣	قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل تتفاوت درجاتها بشكل كبير على حسب نوع مفصل الأفراد من حيث.....	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	يساعد إحماء الجسم على	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة للحالة الطبيعية .	(ج) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز ب..... شدتها .	(أ) ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(ج) تساوي .	(د) انعدام شدتها
٦	يجب علينا الحرص على شرب الماء كل	(أ) يوم .	(أ) أسبوع .	(أ) شهر .	(أ) سنة .
٧	للصعود بشكل سليم أثر على صحة القوام وهو يشبه المشي من حيث تبادل تحرك	(أ) القدمين .	(أ) الأصابع .	(أ) الكتفين .	(أ) العينين.

السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - المشي و الوقوف الصحيح يساعدان على سلامة القوام. () .
- ٢- مرجحة الذراعين و القدمين توافقا أثناء المشي يسمى بالمشي الصحيح. () .
- ٣- تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر. () .
- ٤- لاتساعد رياضة المشي على الوقاية من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني. () .
- ٥- الإحماء المناسب قبل التمرين يساعدني على تجنب الإصابات أثناء التمرين. () .

بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

للف الخامس - وحدة كرة القدم

عام ١٤٤٤ هـ

السؤال الأول: ضع دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	أثناء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي تكون القدم المتحركة المؤدية للمهارة			
	(أ) تتأرجح من الخلف للأمام .	(ب) ثابتة أمام الكرة	(ج) ثابتة خلف الكرة .	(د) ثابتة فوق الكرة.
٢	تستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتصويب على المرمى و التمرير لـ.....			
	(أ) مسافات طويلة .	(ب) المرمى .	(ج) الفريق الخصم .	(د) مسافات قصيرة .
٣	في حالة الهجوم الفردي نستخدم مهارةبوجه القدم الخارجي			
	(أ) الجري بالكرة .	(ب) تصويب الكرة .	(ج) تمرير الكرة .	(د) كتم الكرة .
٤	مهارة كتم الكرة بباطن القدم وهو الوجه السفلي للقدم . (يقصد بكنم الكرة)			
	(أ) تمريرها .	(ب) إيقافها .	(ج) تصويبها .	(د) الجري بها .

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - نستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي ، للتمرير لمسافات بعيدة. ()
- ٢- رفع الذراعين مع ميل الجذع قليلاً للأمام من الخطوات الفنية لمهارة تصويب الكرة . ()
- ٣- تبدأ مباريات كرة القدم بإجراء قرعة بقطعة نقود نقدية. ()
- ٤- تستخدم التمريرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى، ولتمرير لمسافات طويلة. ()
- ٥- يكون التصويب بوجه القدم الأمامي أولاً بتحديد الاتجاه الذي سترسل له الكرة. ()

